

## Favorieten: deel 1

# Wat is jouw Waarom?

Dat \*speciale\* getal op de weegschaal bereiken. De trap kunnen nemen zonder buiten adem te raken. Doelen zijn geweldig... en belangrijk. Wat nog belangrijker is en wat onderweg naar onze doelen centraal staat? Je **Waarom**. Het is de voornaamste reden waarom we die doelen willen bereiken en de vruchten ervan willen plukken. Het gaat erom waarom we die doelen belangrijk vinden. We willen ons bijvoorbeeld beter in ons vel voelen of gezonder zijn zodat we er voor onze vrienden en familie kunnen zijn. Zodra we jouw Waarom weten, kan het dienen als richtlijn.

### DIT KAN JE DOEN

Gebruik onderstaande stappen om je Waarom te visualiseren (details zijn cruciaal!). Kijk er regelmatig naar.

# 1

### Geef snel antwoord

Waarom wil je afvallen of gezonder worden? Begin met het antwoord dat als eerste in je opkomt.

**VOORBEELD:** *"Ik heb er genoeg van dat ik steeds buiten adem ben."*

# 2

### Graaf wat dieper

Hoe ziet het bereiken van die doelen eruit? Hoe zul je je dan voelen?

**VOORBEELD:** *"Ik kan meer activiteiten doen met mijn gezin."*

# 3

### Doe het nog een keer

Stel jezelf nog een keer die eerste vraag. Ga door totdat je hebt ontdekt waarom het echt zo belangrijk voor je is.

**VOORBEELD:** *"Ik wil meer energie hebben zodat ik er kan zijn voor de mensen van wie ik hou."*

# 4

### Maak het persoonlijk

Kies het antwoord dat het beste bij je past en herhaal het. Dat is jouw Waarom. Kijk er regelmatig naar om te zien of het nog overeenkomt met wat belangrijk is voor jou.

**VOORBEELD:** *"Ik wil afvallen, zodat ik meer plezier met mijn gezin kan beleven en zij ook met mij."*



## Romige fetaspread

Klaar in 1 uur en 15 minuten

Voor 16 porties

**2** **2** **2** per portie

- 200 g geroosterde rode paprika, zonder olie, uitgelekt
- 450 g light roomkaas
- 115 g light feta, verkruimeld
- 1 teentje knoflook, gepeld
- ¼ kl zwarte peper
- 3 el dille, fijngehakt
- 1 el dilletakjes ter garnering

**1.** Pureer de geroosterde paprika met de roomkaas, de feta, de knoflook en de zwarte peper glad. Voeg de gehakte dille toe en pureer totdat alles goed gemengd is.

**2.** Schep het mengsel in een schaal. Dek af met plasticfolie en zet minimaal 1 uur (en maximaal 5 dagen) in de koelkast zodat de spread kan opstijven en de smaken op elkaar kunnen inwerken.

**3.** Strijk voor het serveren de dip met een spatel glad en garneer met takjes dille.

